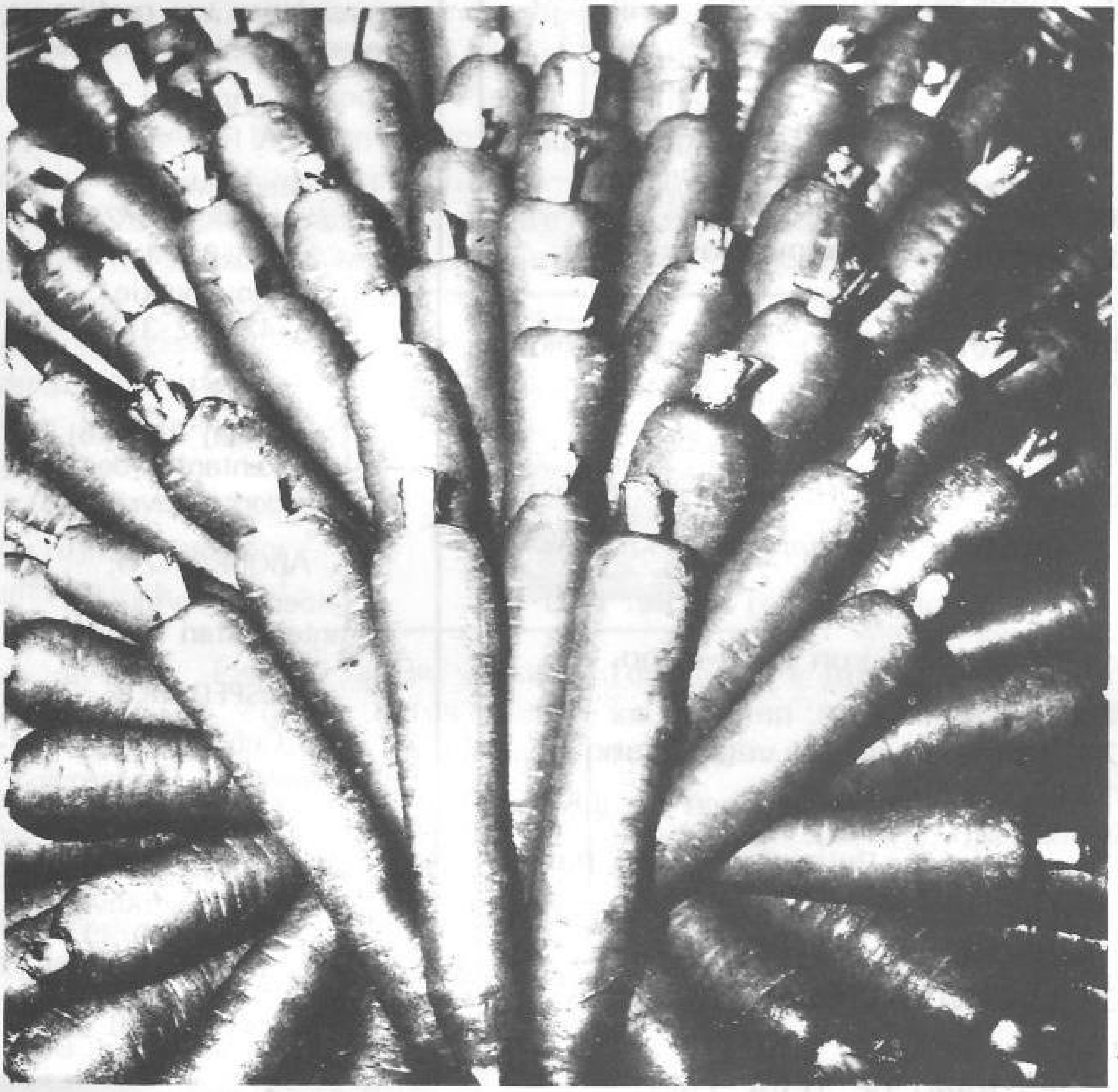
Esperantista Vegetarano

3 '90

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

3 LETERKESTO: Letero el Dudince (E. Váña, Čeňoslovakio).

4 Ĉu vi transiros de viandaj al vegetalaj nutraĵoj? (S. Macáková-Jagelková/S. Marĉek, Čeňoslovakio)

9 Recepto por hindiaj ĉapatoj (B. Golden, Hungario).

10 VERDA APOTEKO: Juglandarbo (M. Závodský, Čeňoslovakio); Aveno (V. Hromov, Sovetunio).

12 LINGVA ANGULO: La germanismo "longjara" (B.Golden, Hungario).

14 TRA LA MONDO: Interesa prelego. Bonodora Japanio. Muta ekkrio. Por sano kaj medio: EKO-MED. Homo kun rabd-mano.

17 "Wademecum" de vegetarano (fragmento el la libro de J.Kucharczyk, Pollando, - 4-a parto).

23 LIBERVOLAJ MONDONACOJ.

24 ESTRARO DE TEVA. LANDAJ REPREZENTANTOJ—PERANTOJ.

Esperantista Vegetarano

Nº 3/1990 (66)

Kvaronjara organo de

TUTMONDA ESPERANTISTA
VEGETARANA ASOCIO

"Por reformitaj viv-
kaj nutrad-maniero"

Fondita en 1908

Unua prezidanto: L.N.Tolstoj
Honora prezidanto: E. Váña

Redaktas, kompostas,
enpaĝigas kaj grafike
aranĝas: Stano Marĉek

ADRESO
DE LA REDAKCIO:

Stano Marĉek
Zvolenská 15/21
CS-036 01 Martin
Čeňoslovakio
Tel. 42 842 37145

ABONEBLA:

Ĉe Landaj Perantoj
— Reprezentantoj de TEVA
(sur la dorsa kovrilpaĝo).

ABONKOTIZO:
libervola (vidu la
antaŭlastan paĝon)

EKSPEDADO:

En Čeňoslovakio:
Oľga Novotná, Riznerova 2
CS-811 01 Bratislava

Al Landaj Perantoj:
Irena Hromadíková,
Ul. ČSSD 940/49,
CS-017 01 Pov. Bystrica

Eldonkvanto: 1500 ekz.

Esperantista Vegetarano

Leterkesto

Eltenu, eltenu, – restu fidela!

Karaj Geamikoj,

mi uzis la vortojn de s-ano Hans Jakob, iama gvidanto de UEA, kiu antaŭ la dua mondmilito per tiuj ĉi vortoj sur la unua paĝo de la oficiala organo de UEA, vokis al la publiko de la esperantistoj, ĉar iuj en la okcidentaj landoj klopodis kaŭzi skismon en la Esperanta movado, kio al ili eĉ sukcesis por la daŭro de la dua mondmilito. Poste tamen la prudento venkis, - tiuj retiriĝis, respektive realiĝis al la vera unua organizaĵo de Esperanto, al UEA.

LETERO
EL
DUDINCE

Mi citis tiujn vortojn, rememorante tiujn eventojn el la vivo de UEA, ĉar iuj al mi ankaŭ jam menciis, ĉu ne estus bone fari ian ŝanĝon ankaŭ en nia organizaĵo, en vivo de nia bulteno, ĉar venis "nova vento" en la mondon. - okazis grandaj ŝanĝoj, ke ekzistas naciaj vegetaranaj gazetoj, ktp. - Karaj Geamikoj, mi, maljuna homo, multon travivinta, rekomendas al vi *elteni*, eĉ plu-kultivi la sorton de nia bulteno, de nia organizaĵo, - ja malantaŭ tiuj estas tradicio, jardekoj, pli ol 80 jaroj, spertoj multaj kaj diversaj. Kredu al mi, ke la tradicio, la historio estas la fonto, la bazo, la fundamento, sur kiu eblas ĉiam resti, se necesas, fari iajn ŝanĝojn, alkonstrui, sed neniam malkonstrui, ruinigi!

Certe venis en la mondon grandaj ŝanĝoj, kaj tiuj ankaŭ ankoraŭ venos. En iujn landojn venis "libereco", kiun oni devas nemalkare pagi, reaĉeti. Venis altiĝo de prezoj, de vivbezonaĵoj, do oni devas ĉion bone pripensi.

- Mi ripetas, patrece mi mi rekomendas, ke ni fosu plu nian "sulkon", kaj ke ni tiun eĉ plibonigu, pliperfektigu.

Mi esperas, ke vi komprenis bone miajn vortojn, tial mi ripetas:

"Eltenu, eltenu, – restu fidela!"

Amike via
Ernesto Váňa

ĈU VI TRANSIROS DE VIANDAJ AL VEGETALAJ NUTRAĴOJ?

Soňa Macáková-Jagelková

Ĉu vi scias, kion kumunan havis Sokrates kun Rolland, Platon kun Shaw, Seneca kun Pascal, Tolstoj kun Newton, Pythagoras kaj Wagner? -- Ili estis vegetaranoj. Pro la konvinko.

Nuntempe onidire sur la terglobo vivtenas sin ekskluzive per vegetalaj nutraĵoj ĉirkaŭ miliardo da homoj. Certe, plimulton el ili devigis al tio lokaj klimataj aŭ ekonomiaj cirkonstancoj. Sed dum la tuta historio de la homaro aperadis homoj kaj tutaj socioj, kiuj estis vegetaranoj propravole. Iujn kondukis al tio etikaj aŭ eklezíaj kialoj, aliaj celis sian sanon. Al la ceteraj viando simple ne bongustis. Nuntempe al ĉi motivoj aldoniĝas protestoj kontraŭ ekologiaj kaj ekonomiaj sekvoj de la orientiĝo de la nutraĵindustrio al animala produktado kaj malkonsento kun la brutaleco de intensaj bestproduktado kaj maniero de la buĉado. Aldoniĝas ankaŭ kunsento kun milionoj da malsatantoj sur la mondo. Ortodoksaj vegetaranoj, veganoj, rifuzas kiajn ajn animaldevenajn produktojn, do ankaŭ laktoproduktojn kaj ovojn, eĉ mielon. Plej granda parto de vegetaranoj tamen rifuzas nur viandon.

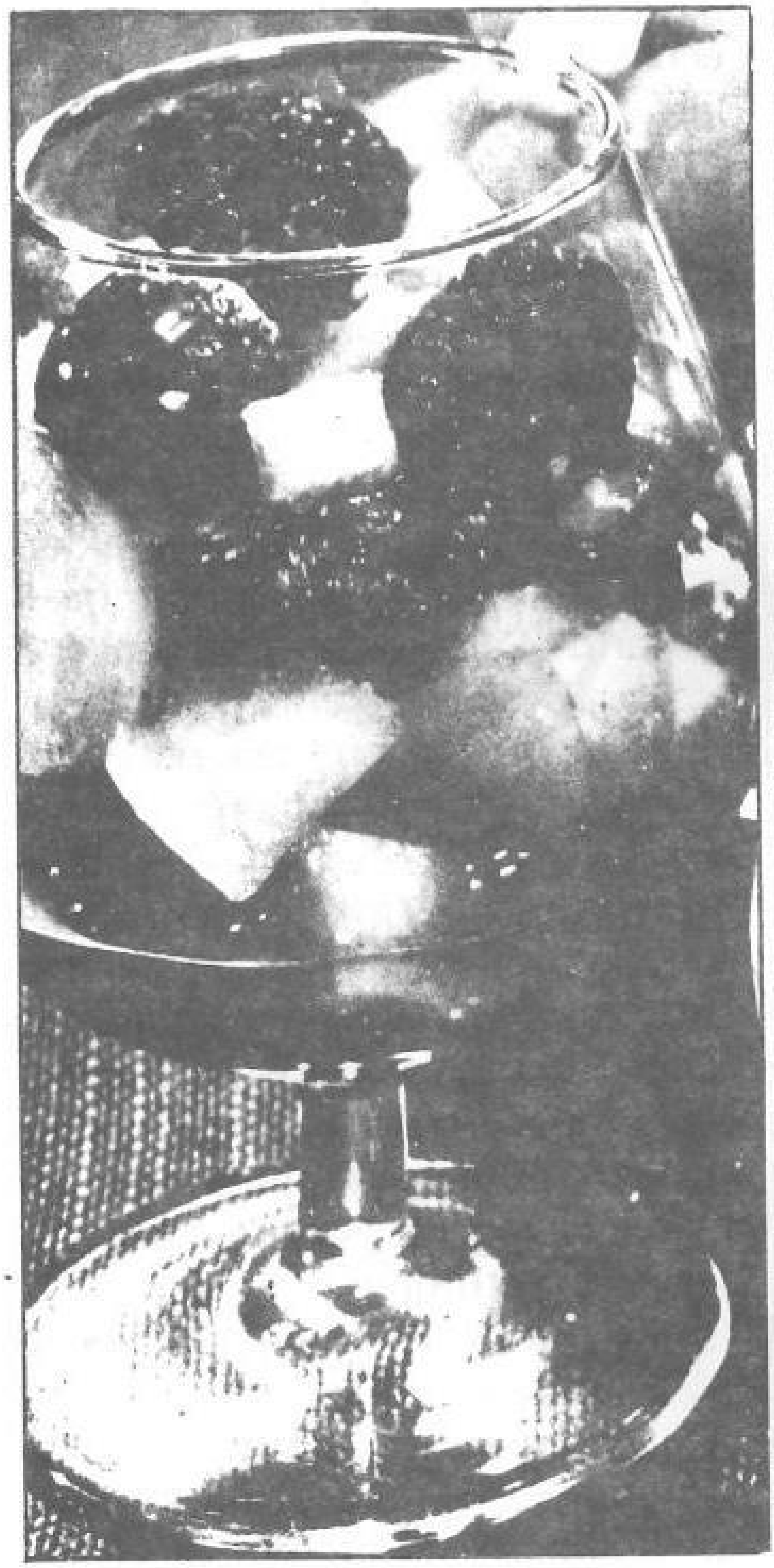
Estas pruvite, ke je kancero aŭ t.n. civilizaj malsanoj malsaniĝas multe malpli da vegetaranoj ol da ceteraj homoj. Viando kontribuas al ekesto de multaj malsanoj jam per sia alta enhavo de grasoj. Plie dum ĝia kuirado kaj bakado ekestas tuta vico da toksoj, kiuj en etaj sed oftaj kvantoj malfortigas la naturan imunecon de la organismo kaj en pli grandaj kvantoj povas kaŭzi kanceron. Krom tio viando estas nuntempe provizejo de antibiotikaj restaĵoj kaj aliaj medikamentoj, hormonoj, kemiaj furaĝ-ingrediencoj kaj aliaj malutilaĵoj. Tro da animaldevenaj proteinoj plie kaŭzas mankon de kalcio, silicio, zinko kaj vitaminoj de la grupo B, kio povas k.a. kaŭzi ekeston de psikaj malsanoj.

Male legomoj ne nur estas fonto de vitaminoj, mineraloj, fibraĵoj, enzimoj kaj pluaj profitodonaj substancoj, sed havas ankaŭ t.n. kompleksan protektan efikon (Malgraŭ tio ke ĝi nuntempe ne malofte enhavas multe da nitratoj, restaĵojn de pesticidoj...). Ekz. vitaminoj A kaj C protektas kontraŭ kancero, fibraĵoj purigas la digestajn organojn kaj malpliigas la danĝeron de ekesto de iuj specoj de tumoroj.

Por tiuj, kiuj pri nutrado de vegetaranoj aŭdis nur malmulte, ni skribas kelkajn bazajn konsilojn. Iuj eble ŝajnos al vi trivialaj aŭ troigitaj, tamen ne refutu ilin sen elprovo. Ekde la venonta numero ni aperigados informojn pri la senco kaj prepar-maniero de unuopaj nutraĵoj.

Per kio komenci?

○ Viajn nutradkutimojn ŝanĝu iom-post-iome. La unua paŝo povas esti pomo anstataŭ salama



sandviĉo por lunĉo. Aŭ salato el kruda acida brasiko anstataŭ acidbrasika supo. Ev. en la acidbrasikan supon aldonu iom da kruda acida brasiko. Ĝuu la senton, ke vi faris ion por via sano.

○ Alkutimiĝadu al kiel eble plej multe da krudaj legomoj kaj fruktoj. Preferu fruktojn de nia klimata zono, ankaŭ arbarajn, anstataŭ citrusaj. Respektu la sezonecon. Se vi decidas plu konservi fruktojn, do kun malpli da sukero kaj se eble bruna, nerafinita. Por vintro fruktojn sekigu kaj fermentu diversajn legomojn. Fruktojn kaj legomojn plurfoje lavu en fluanta akvo, por ke forlaviĝu plumbo kaj aliaj malutilaĵoj el la surfaco, sed por ke ne formaceriĝu vitaminoj. Kiel eble malplej multe tranĉu kaj raspu, kaj se jes, do senpere antaŭ la uzo. Raspilojn uzu vitrajn aŭ plastajn, forigu aluminiajn ilarojn.

○ Unue eliminu el la nutraĵoj la plej malutilan viandon - fumaĵojn, poste internaĵojn (tripojn), viandon en konservaĵoj, grasajn specojn kaj div. salamojn. Dume lasu kortbirdojn kaj fiŝojn, precipe la marajn, sed poste eliminu ankaŭ tiujn. Neniuokaze manĝu viandon nek viandajn produktojn dum malsanoj kaj konvaleskoj, tio superflue ŝarĝus la malfortiĝintan organismon.

○ Blankan farunon anstataŭu per integra, kiu ne estas senigita je fibraĵoj kaj mineraloj. Dum la bakado vi sekve povas malaltigi kvanton da sukero, graso kaj fermentaĵo. Anstataŭ bulkoj (escepte de grahamaj) kaj blanka pano aĉetadu integran panon - ĝi enhavas 5-oble pli da silicio kaj vitamino B6, 3-oble pli da zinko kaj fosforo kaj 2-oble pli da kupro.

○ Pliriĉigu vian menuon per fagopiro, integraj rizo, sojo, tritiko, milio kaj aliaj integraj cerealoj, legumenacoj kaj diversaj semoj kaj nuksoj.

○ Malpli sukeru kaj blankan sukeron anstataŭu per melaso aŭ malto, ev. per bruna nerafinita sukero, el sukerrapo aŭ sukerkano, sed plej bone per mielo.- La dolĉan guston aldonos al manĝaĵo ankaŭ freŝaj aŭ sekigitaj fruktoj aŭ longe kuirita cepo aŭ karoto.

○ Limigu uzadon de salo; salu prefere per mara salo, ĉar en ĝi estas pliaj mineraloj. Manĝaĵojn prefere bongustigu - kun bona mezuro - per naturaj spicaĵoj kiel serpilo, majorano, origano, kumino, ruĝa papriko, laŭrofolio. Ekz. pipron oni povas anstataŭi per delikate tranĉitaj floroj de akileo, sed ne ofte kaj nur en eta kvanto. Atentu salon kaŝitan en fromaĝoj, salaj farunbakaĵoj k.s.!

Kiel daŭrigi?

○ Kiel eble plej multe limigu uzadon de konservitaĵoj. Pli ol duono de ilia biologia valoro estas neniigita. Plie en ili estas krom diversaj kemiaĵoj por pli bonaj aspekto, gusto, aromo kaj longdaŭro ankaŭ pezaj metaloj el la ladaj kovriloj.

○ Se vi tamen aĉetas industrie prilaboritajn kaj konservitajn nutraĵojn, preferu fridigitajn kaj bolsteriligitajn. Rimarku la indikojn sur la kovrilo, ekz. tomatsuko estas vendata kaj sterilizata kaj kemie konservata.

○ Ne uzadu firmigitajn grasojn (smetol, hera, visa, juno). Temas fakte pri artefaritaj grasoj, ili enhavas acidon trans-translinolan, kiu estas tre riska faktoro por ekesto de iskemia kor-malsano. Aĉetadu kreskaĵajn oleojn, plej bone premitajn en malvarma stato, el la enlandaj bona estas sunflora oleo. Kiel eble plej malmulte fritu, oleon ne bruligu, post unu uzo ĝin forverŝu.

○ Se vi ne volas adiaŭi lakton, trinku prefere la normalan (malgrasan). Sed multe pli konvenaj estas diversaj kefiroj, jahurtoj, selakto. Anstataŭ bovina lakto vi povas uzadi la sojan (recepton ni publikigos). Ankaŭ el la ceteraj laktoproduktoj preferu tiujn kun malpli granda enhavo de grasoj, ekz. kazeajn fromaĝojn. Ne nur pli bona, sed ankaŭ pli sana estas hejmefarita kazeo el lakto, kiun vi kiel eble plej frue elverŝu el plasta saketo, kiu enhavas malutilaĵojn, en glason. El selakto, kiu ĉe la produktado de kazeo restis, vi povas kuiri ekz. acidan terpoman supon. Kremon anstataŭu per jahurto, kie tio eblas. Grava afero: eĉ se vi ĉesos manĝi laktoproduktojn, vi ne bezonas timi pri alkonduko de kalcio - en legumenacoj ĝi troviĝas en pli abunda kvanto!

○ Manĝaĵojn varmpreparu kiel eble malplej longe kaj ĉe plej malalta temperaturo. Neniam kuiru por du tagoj samtempe, ideale estas ĉion konsumi tuj, ne neniigi nutroelementojn per revarmigado. Preparu simplajn manĝaĵojn, sed bele ilin aranĝu kaj ĉiam ornamu - ekz. per iom da foliaro, per frititaj linsemoj ktp.

○ Se vi ne havas la eblecon kultivi proprajn legomojn en ĝardeno sen artaj sterkoj kaj kemiaĵoj, provu trovi fidindan agrikulturiston, kiu garantios kvaliton de sia varo. Se vi ne sukcesos, ne rezignu, ĉiam malbona humoro povas malutili pli ol ian tempon uzata ekologie malpli valora nutraĵo. Eĉ tiam vi jam faris

ion por via sano. Cetere vitaminojn vi povas havi en la fenestro: ne nur klasikan suprajôn de petroselo trempitan en akvo, el kiu kreskas foliaro aŭ ŝenoprazon en florpoto. Ekz. lepidio (ĝadrenkreso) estas kultivebla eĉ sur peceto da humida vato sur telero. Kaj dum la tuta vintro vi povas ĝermigi semojn (instrukciojn por la ĝermigado ni en EV jam aperigis, kaj al la temo ni ankoraŭ pli detale revenos en iu el la sekvaj n-roj).

○ Printempe provu vian organismon purigi per fasto, komence per unutaga, dum kiu vi trinkos nur freŝajn legomajn kaj fruktajn sukojn kaj nedolĉan kuracplantan teon. Ĝenerale evitu dolĉajn limonadojn, pli konvenaj estas mineralakvoj, mostoj, ev. boligita akvo, el kiu foriĝis kloro. Vegetaranoj ne kutimas soifi, ĉar ilia nutraĵo enhavas multe da akvo. Neniam trinku inter kaj dum la manĝado, nek senpere post ĝi, tio malordigas la digestadon.

Kion ne forgesi?

○ Manĝu modeste, la nutraĵojn bone maĉu. Dum la manĝado koncentriĝu al la buŝenhavo, ĝuu ĝin, ne legu kaj ne sekvu televidon dum la manĝado. Ne manĝu haste kaj dum ekscito, prefere la manĝadon prokrastu, reguleco je ĉiu prezo estas sensencaĵo. Ne matenmanĝu tuj post la vekiĝo kaj ne vespermanĝu malfruvespere, ne frandu dum manĝado kaj precipe ne nokte.

○ Se ia nutraĵo ŝimas, forĵetu ĝin kompletan, ne nur parton, kiu estas atakita je unua rigardo. Ĝi enhavas malutilaĵojn. Kun atento deponu kaj observu precipe nuksojn, kiuj estas ofte atakataj de ŝimoj.

○ Kvankam pluraj nutradskoloj rekomendas "idealajn" proporciojn de la nutraĵkomponentoj, pli bone estas fidi la reaperantan instinktan guston, provi, kio persone pleje konvenas. Temas pri individua kaj ŝanĝiĝanta afero. Tamen ĉiam zorgu, ke via menuo estu bunta.

○ Nutraĵojn kun alta biologia valoro vi povas en Ĉeĥoslovakio mendi ĉe: Jednota, obchodní dům Racek, 281 26 Týnec n/L (tel. 0321/81332, 81115). Vi povas tie mendi fagopiron, milion, sojan farunon pli aŭ malpli delikatan, sojfabojn, avenflokojn, naturan rizon, integran tritikan farunon, branon, maizan grion k.a. Similan sortimenton vi povas trovi dum la tuta jaro en Sluŝovice - en la vendejo de moderna nutradsistemo (MOSIV I). Rembursa sendado estis haltigita do vi devas aranĝi la aĉeton persone. Adreso por ev. kontrolo de indikoj: JZD Agrokombinát Sluŝovice, závod MOSYV I, 763 15 Sluŝovice (tel. 067-981 1258).

○ Tre helpas la konscio, ke la homo ne estas sola kun siaj opinioj kaj nutradkutimoj. Longan tradicion havas ĉe ni asocio de esperantistoj-vegetaranoj (TEVA! Rim. de la red.) kaj ekde la pasinta jaro ekzistas ankaŭ Ĉeĥoslovaka Vegetarana Asocio (aliĝi oni povas ĉe Karel Červený, Vyškovická 186, 704 00 Ostrava-Vyškovice). Simile orientitajn homojn vi trovos ekz. inter joganoj kaj "verduloj".

○ En la venonta numero ni alportos artikolon pri sovaĝe kreskantaj plantoj - trudherbaj legomoj, inkluzive receptojn.

El la slovaka revuo SVET
tradukis Stano Marĉek

BERNARD GOLDEN:

RECEPTO POR HINDIAJ ĈAPATOJ

De tempo al tempo verkintoj de artikoloj en EV mencias la hindian panon nomatan ĉapato, kaj recepto estis publikigita en EV 1/88, p. 10. En Hindio oni manĝas ĉapatojn ĉe ĉiu manĝo same kiel eŭropanoj manĝas panon. Jen recepto por prepari ilin. La sekvaj ingredientoj sufiĉas por fari 25 ĉapatojn: 1/2 kilogramo da tritikafaruno, varma akvo, salo kaj butero. La preparado de ĉapatoj bezonas iom da lerteco, kaj la bakado devas okazi sur nekovrita flamo.

Unue, miksu la farunon kaj salon en bovlo. Dum malrapida kaj daŭra kirlado aldonu la varman akvon, ĝis la pasto fariĝas duonseka, mola kaj elasta. Poste bone knedu la paston, kovru ĝin kaj lasu ĝin ripozi unu horon.

Nun pinĉprenu pecojn da pasto kaj faru buletojn kun diametro de 3 cm. Metu la buletojn sur knedtabulon kaj platigu ilin iomete per la manplato. Surŝutu ambaŭ flankojn per faruno. Etendu la bulojn, por ke ili akiru la formon de ronda flano 1,5 mm dika kun diametro de 15 cm.

Delikate ŝutu farunon sur la supraĵon de ĉiu flano. Preparu en tiu ĉi maniero 10-15 flanojn kaj staku ilin unu sur la alian. Ne estas konsilinde fari pli da flanoj, ĉar la pasto sekiĝos.

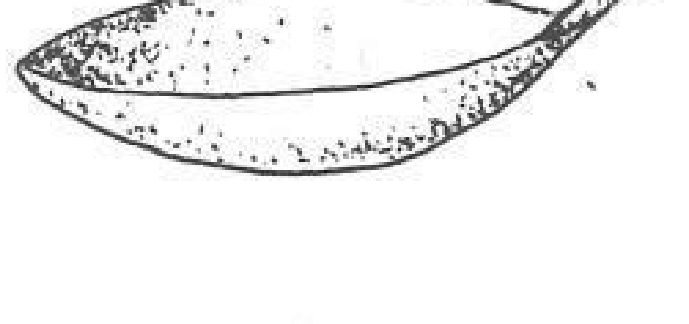
Bruligu du apudajn flamojn sur fornelo kaj loku bak-platon sur unu el ili. Metu unu el la pastflanoj en la paton kaj baku ambaŭ flankojn unu post la alia. La flano estas bone bakita, kiam la pasto komencas koloriĝi kaj vezikiĝi.

Tiam metu la ĉapaton sur metalfadenan rakon kaj metu ĝin sur la duan flamon. Estas necese, ke la ĉapato pufiĝu. Ripetu la samon per la alia flanko. Atentu, ke la ĉapato ne estu bruligita.

Ĉapato ne pufiĝas, se (1) la pasto estas tro malmola, (2) oni ne lasas la paston ripozi, (3) la pasto fariĝis tro seka, kiam oni bakas ĝin, (4) ĝi estas bruligita en iu loko, kaj (5) ĝi gluiĝas, kiam ĝi estas etendita.

Ŝmiru buteron sur la surfacon de ĉiu ĉapato kaj gardu ilin en la formo de stako sub kovrilo.

Junio 1990



Pato por baki ĉapatojn.

Verda Apoteko

JUGLANDARBO
(JUGLANS REGIA)

Juglandarbo, kies devenlando estas Persio, estas kulturata pro la bona akomodiĝemo kaj malgrandaj pretendoj je grundo en ĉiuj landoj sur la Tero. La juglandarbo donas ne nur valorajn nuksojn, sed ĝi havas ankaŭ kuracajn partojn, ekz. la folioj kaj la verdaj nuksoŝeloj. La juglando enhavas proks. 50-60% da oleo, 15-27% da valoraj kreskaĵproteinoj, 15% da karbonhidratoj , la vitaminojn B1 kaj B2, multajn mineralsubstancojn, precipe kalkon kaj fosforon.

Juglandoj havas tre grandan kalorian, nutran valoron, pli grandan ol bovviando. Laŭ la strukturo ili estas nemalhaveblaj por vegetaranoj, sportuloj, subnutrintoj, resaniĝantoj, animlaboruloj. Eĉ al ren-malsanuloj kaj diabetuloj estas rekomendinde ĉiutage manĝi nuksojn.

La juglanda foliaro enhavas taninon, agrable bonodoran eteroleon, amarsubstancojn kaj alkaloidon. La verdaj nuksoŝeloj enhavas salojn, oleojn, taninojn, organikajn acidojn kaj emulsinon.

Teo el juglanda foliaro estas tre bona rimedo por purigi la sangon. Se oni uzas ĝin de ekstere (varmbanoj), ĝi efikas fortige (rakita malsaniĝo de ostoj, ĝeneralaj korpmalfortecoj). Tre bonaj rezultoj estis atingitaj ĉe haŭtmalsanoj kiel aknoj, skabioj, ŝvitado de kruroj kaj leŭkoreo. Esenco preparita el freŝa foliaro kaj verdaj ŝeloj estas uzata en popola medicino en kazo de skrofolo kaj ŝveliĝintaj glandoj.

La popola kuracado uzas nuksan brandon en kazo de stomakĝenaĵoj. Al nuksoj oni aldonas iom da zingibro, cinamo kaj kariofilo kaj ĉion oni surverŝas per sekala brando. Por unu litro da nuksa brando estas necesaj 20-25 nematuraj nuksoj. Post unu monato aldonu kvaronlitron da sukerakvo kaj lasu la miksaĵon en bone korkita botelo 6 semajnojn sub influo de sunradioj. Ju pli longe ni poste lasos la botelon fermita, des pli efika estos la nuksa brando.

Laŭ la revuo Kneipp:
Miro Závodský, Ĉeĥoslovakio

AVENO
(AVENA SALIVAZ)

KROMEFIKOJ: nedamaĝa, sed superdozado povas kaŭzi kapdoloron.

ENHAVO: La ĉefa aktiva substanco, havanta trankviligan efikon, estas t.n. avenino. Aveno estas riĉa je mineralaj elementoj. Vitaminoj A kaj E havas plifortigantan efikon.

Oni uzas florojn, radikojn, spikojn, trunketojn.

EFIKO KAJ UZADO: Aveno kapablas redukti suferojn, ekz. post kiam oni ĉesis ricevi diversajn medikamentojn, alkoholon. Tio faras la planton taŭga por kuracado de emo al alkoholo. En tiu kazo aveno estas uzata kelkfoje tage laŭ ĝia maksimuma dozo - 15 gutoj je unu ricevo. La dozado dependas de la ofteco de alkoholaĵdrinkado.

Oni ankaŭ rekomendas avenon en kazoj de malesto, aŭ, kontraŭe, troesto de apetito, de emo "travivi" nur per kafo kaj cigaredoj, se oni sentas timon pro atendado de io, kio ŝajnas esti neeltenebla, se oni rapide laciĝas psike aŭ fizike.

Al homoj, kiuj povas elteni memstare la depresiojn, estas rekomendinde uzi entute nenion. Tamen, se aperas la neceso ricevi iun trankviligan rimedon, plej bona estas uzado de aveninfuzaĵo (15-20 gutoj je unu glaso da varma akvo aŭ teo).

Tre efika estas kuracado per aveno, se oni suferas je rapida korbatado, kunligita kun stresoj, vivmalfacilaĵoj, trouzado je kafo kaj tabako. Tamen oni devas alkutimiĝi al aveno kiel al provizore trankviliga rimedo. Aveno ne estas destinita por kuracado de komplikaj malordoj de organismo. Ĝi estas uzata ekz. en kazoj de kordoloroj, kaŭzitaj per kronikaj stresoj.

Avenon oni rekomendas al homoj, suferantaj je neŭrozoj, kiujn akompanas sendormeco. Ĝi estas kaj trankviliga kaj samtempe plifortiga rimedo. Ĝi enhavas multe da albumenoj kaj malmulte da karbonhidratoj kaj grasoj.

La spertoj montras, ke avenelbolaĵoj estas ankaŭ efikaj, ĉar ili enhavas malmulte da nutraj rimedoj, sed multajn mineralojn kaj mikroelementojn.

PREPARO: La infuzaĵo estas preparata el freŝaj florantaj avenplantoj. 2 gutoj da infuzaĵo estas rekomendataj matene kaj 20 gutoj antaŭ la dormo - en glaso da boligita akvo.

Vjaĉeslav Hromov, Estonio

Lingva Angulo

LA GERMANISMO "LONGJARA"

BERNARD GOLDEN

En unu sola numero de EV (2/86) mi rikoltis la sekvajn ekzemplojn de misuzo de la adjektivo "longjara".

1. "... la gazeto Esperantisto Slovaka, kiun mi fondis antaŭ 40 jaroj ... estas unu el-inter la malnovaj, longjaraj E-gazetoj" (p. 3).
2. "... neatendite forpasis s-ano Inĝ. Patrascu, nia plua longjara kunlaboranto" (p. 4).
3. "La unuan parton de la tezo ni povas dokumenti per nia propra longjara ... "Vegetara eksperimento" (p. 6).
4. "Mi konstatis, ke dum mia longjara praktikado mi inter miaj suferantaj pacientoj ne trovis verajn longjarajn aŭ denaskajn vegetaranojn" (p. 17).
5. "Kvankam tiu ĉi nutraĵo ŝajnas esti maloportuna el la vidpunkto de grandaj fizikaj laborrezultoj (temas pri longdistanca kuranto), li spertis nenian fortomankon" (p. 7).

Efektive, ne estas logike paroli pri longaj jaroj, ĉar ĉiuj jaroj sur la Tero estas samlongaj: 365-tagaj, aŭ en la kazo de superjaroj, 366-tagaj. Ankoraŭ unu citaĵo el la sama numero de EV montras, kiel senchava adjektivo estas formebla per ligo de la adjektivo "longa" al substantivo.

Estas evidente, ke distancoj multe varias, do oni povas paroli pri longaj kaj mallongaj interspacoj.

Estas unu kazo, kiam jaroj povas esti longaj, almenaŭ pli longaj ol tiuj, kiujn ni konas. Temas pri jaroj sur aliaj planedoj, kiuj bezonas pli da tempo por fari unu rivoluon ĉirkaŭ la Suno. Ekzemple, unu jaro sur Marso enhavas 668,6 marsajn tagojn, kiuj estas la ekvivalento de 687 tagoj sur la Tero. En sciencfikcia verko, aŭtoro povas priskribi la revenon al la Tero de interplanedaj turistoj post longjara restado sur Marso.

Estas facile spuri la devenon de la kutimo uzi "longjara" en Esperanto. Ĝi estas germanismo, formita kiel kalkeo (paŭsaĵo) de la germana esprimo langjärig. Germanlingvuloj simple tradukis Esperanten la du elementojn de sia adjektivo: lang "longa" kaj järig "jara". Por kompreni la sencon, ili devis nur retraduki ĝin en la germanan lingvon. Bedaŭrinde, parolantoj de aliaj lingvoj senpripense imitis la uzon de "longjara", kiel la ĉi-supraj citaĵoj atestas.

Ni rigardu kiel tiu ĉi problemo estas traktita en kelkaj vortaroj. En Plena Ilustria Vortaro (PIV) la tria difino de "longa" tekstas: havanta grandan etendon en la tempo". Unu el la ekzemploj estas "longaj someraj tagoj"; tiu esprimo estas senchava, ĉar somere la tagluma parto de la tuta tago estas pli longdaŭra ol la nokto. Male, en tiu artikolo mankas ekzemplo de la uzo de "longaj jaroj". Ĉe la verbo "longiĝi" troviĝas jena ilustraĵo: "la tagoj longiĝas, printempo alvenas". Ankoraŭfoje, ne temas pri pri la senŝanĝa 24-hora tago sed pri tiu "spaco da tempo, dum kiu la suno prilumas difinitan parton de la tero"; ĝia daŭro, kompreneble, dependas de la sezonoj.

Kontrolante ĉe la kapvorto "jaro", ni trovas jenajn esprimojn:

a. jarlonga atendado (ĝi ne estas la sama kiel "longjara atendado")
b. mult(e)jara
c. plurjara

Jen la ĝusta maniero esprimi en Esperanto la nocion de "longjara" en la frazoj ĉerpitaj el EV.

Estas signifoplene, ke eĉ germanaj vortaroj ne misgvidas. Hans Wingen kaj E.-D. Krause en sia vortaro tradukas langjährig" per "multjara". Male, Ŝ.R.Seeman en sia slovaka-Esperanta vortaro ne estas konsekvenca. "Longjara" estas registrita kun la signifo dlhoročný, dlhodobý, sed en la slovaka-Esperanta parto la Esperantaj ekvivalentoj de dlhodobý estas "longdaŭra" kaj "longtempa", kaj ĉe dlhoročný "multjara"! Ankoraŭ unu ekzemplo apogas la tezon de tiu ĉi artikolo. En bulgaraj vortaroj la traduko de mnogogodiŝen, d'lgogodiŝen kaj d'lgoleten estas "multjara" kaj "multjardaŭra".

Tra la mondo...

INTERESA PRELEGO

- okazis en la slovaka banurbo Dudince (sud-meza Slovakio) fare de japana kuracisto s-ro Masayuki. La prelego, kiun organizis s-ano Váňa, honora prezidanto de TEVA, okazis en la plej moderna kaj eleganta sanatorio Sitno, kiu estis antaŭ nelonge konstruita por altaj ŝtataj funkciuloj, kaj kiu nun post la "delikata revolucio" en Ĉeĥoslovakio estas je dispono de ĉiuj.

La prelego estis destinita ĉefe por kuracistoj de la lokaj sanatorioj kaj por specialistoj. Dum la preskaŭ du-hora prelego D-ro Masayuki prezentis sian specialan kuracmetodon, kies bazo estas akupresuro kun speciala movigo de la korpaj partoj kaj speciala masaĝo kun kvazaŭa knedado de iuj muskoloj. Tiu ĉi kuraca sistemo estas eltrovaĵo de s-ro Masayuki, kiu havas en sia hejmlando kelkajn sanatoriojn, en kiuj oni aplikadas lian metodon kun granda sukceso. Lia specialaĵo estas kuracado - reĝustigo de la koks-osta kaj vertebrara regionoj. Ĉion li prezentis ankaŭ per bildoj kaj pere de faka flegistino, je kiu li aplikadis la unuopajn specialajn kuracmanierojn.

La prelego elvokis ĉe la fakaj kuracistoj grandan intereson kaj viglan diskutadon, sed samtempe ankaŭ intereson pri Esperanto, ĉar D-ro Masayuki prelegis en la internacia lingvo. La tradukadon al la slovaka lingvo faris s-ro Váňa, kiu ĉe la fino rimarkigis nealtrudigan noton, ke la interesan prelegon ni devas danki al Esperanto, pere de kiu okazis la kontakto kun D-ro Masayuki. S-ro Váňa aranĝis, ke la prelego poste okazu ankaŭ en la slovaka ĉefurbo Bratislava kaj poste en Budapeŝto.

Granda surprizo por la partoprenantoj de la prelego estis, ke surloke estis prezentita verko de D-ro Masayuki (kun 120 ilustraĵoj!), eldonita en Esperanto, kun bela, moderna aspekto, sed ankaŭ jam en la ĉeĥa lingvo, kaj ĉefe, ke li esprimis sian deziron: havi ankaŭ en Dudince tian sanatorion, kie oni kuracos sen injektoj kaj sen kemiaj kuraciloj. S-ro Váňa promesis, ke li kunlaboros kaj helpos realigi tiun ĉi projekton.

D-ro Uday, Dudince

(N.B. Kiu deziras mendi la interesan verkon de D-ro Masayuki, ĉu en la ĉeĥa aŭ en E-o, skribu al s-ro Váňa - la adreso sur la dorsa kovrilpaĝo.)

BONODORA JAPANIO

Jam dum jarmiloj oni uzadas diversajn bonodorojn por krei specialan atmosferon. En Japanio oni komencas amase produkti bonodorojn por konscia redukto de la psikaj streĉoj. Psikologoj jam delonge scias, ke varmo, lumo kaj muziko povas influi personan humoron kaj kontentecon. Nun oni konstatas, ke eĉ bonodoroj povas forpeli lacecon kaj trankviligi.

Japana kosmetika fabriko Shiseido antaŭ nelonge fondis sian "esplorcentron por aromoj", kies tasko estas esplori trankviligajn kaj refreŝigajn efikojn de diversaj aromoj. La kemiistoj de la fabriko esploras, kiel longe post la enspiro la bestoj kaj homoj povas dormi kaj kiel forte post la enspiro de div. substancoj fluas cerbaj fluoj. Kune kun "Kajima Corp" estis realigita projekto de deĵorejaj internaĵoj, saturitaj de div. aromoj. Kiel prototipon por tiuspecaj instalaĵoj la konstrua firmao elektis sian novan direkcion en la Tokia kvartalo Akasata. Internaĵo de la domo havas ĝardeneton, en kiu kreskas elektitaj arboj, kiuj bonodoras. Ŝaŭmado de akvo de granda akvofalo en la konstruaĵo kontribuas al malstreĉiga kaj trankviliga atmosfero. Krom tio klimatiza instalaĵo liveras en la deĵorejojn miksaĵon de freŝa aero kaj oksigeno kun ozono. Kontraŭ matena laceco oni uzas citronan aromon, dum tagmeza paŭzo estas uzata bonodoro de rozo, kiu subtenas trankvilon. Posttagmeze aromoj de diversaj arboj efikas kontraŭ dormemo.

La firmao Hatori Seiko ofertas al privatuloj specon de instalaĵo, kiu du sekundojn post sonorado ĉe la dom-pordo eligas aromon de citrusoj en la koridoron, por krei favoran atmosferon por la vizitanto. La firmao Kanebo vendas en Japanio paperajn poŝtukojn kun speciala stimula aromo, kiu taŭgas precipe por ŝoforoj.

(Laŭ "Esotera", S-ek)

MUTA EKKRIO

Usona kuracisto D-ro Bernhard Nathason produktis filmon "Muta ekkrio", kiu prezentas interrupcion (intencan aborton) de 12-semajna homa embrio.

La spektantoj povas kun animskuo rigardi pere de ekrano la draman spektaklon: la infano evidente klopodas eviti la kirurgian instrumenton, forkliniĝas, baraktas kaj defendas sin per la manetoj ĝis la momento, kiam ĝi estas murdita, tiam ĝi en muta ekkrio malfermas la buŝeton.

La prezidanto de "Movado por la vivo" en Aŭstrio Walter Ramm proklamis: "Kiu vidis ĉi filmon, estas forte animskuita pro la vivbarakto de la infano en la patrina sino". Ekzemple la pulso de la infano dum la aborto altiĝas de 140 ĝis 200 korbatoj dum minuto .

La filma dokumento estas konsiderata unu el la plej akraj argumentoj kontraŭ intenca aborto kaj laŭ opinioj de la "Movado por la vivo" ĝi montras, kiel estas la publiko trompata koncerne la okazaĵojn dum la aborto.

František Nosek

POR SANO KAJ MEDIO:

"EKOMED"

La redakcion de EV atingis letero pri la fondo de Internacia Ekologia Medicinista Asocio. Ni citas el ĝi: EKOMED, kiu uzas Esperanton kiel komunan lingvon, ne estas medicinista medioprotekta organizaĵo, sed projekto, kies celo estas pli fundamenta. EKOMED volas internacinivele partopreni en la diskuto, evoluigo kaj efektivigo de normoj, kiuj ne plu difektos la biosferon. Ĝi volas ĉie en la mondo klerigi pri la rilatoj inter ekologio kaj sano, kaj akrigi la konscion de la homoj pri la danĝeroj troviĝantaj en la transnacia kaj transkontinenta aktivecoj de "nia" industrisocio. Ĝi volas elmontri alternativojn de pensado, konduto kaj agado, kaj ne volas kontentiĝi pri la eterna kuracado de simptomoj, sed esplori la malsanigajn faktorojn en la socio kaj medio kaj prinomi la konsekvencojn. EKOMED volas ekaktivi kie ajn eblas laŭ la ekologie komprenataj reguloj de Hipokrato. La uzado de Internacia Lingvo estas por ĝi konstanta memorigo por rezigni pri diskriminaciaj, ideologiaj, malpacaj aŭ perfortaj metodoj. Interesiĝantoj pri la projekto bv. skribi al: D-ro W.Gunther, Schulstr. 7, D-3501 Ahnatal 1, FRG.

HOMO KUN RABD-MANO

Jam pli ol 50 jarojn uzas sian sensitivan kapablon la 80-jara Svedo Ragnar Johansson por serĉado de akvo kaj perditaj aĵoj de homoj. Li interne koncentriĝas, streĉas horizontale sian brakon kaj kiam li alvenas al la kaŝita subtera akvofluo, li sentas en sia mano malvarmon kaj la brako komencas ŝanceliĝi tien kaj reen.

La kapablon li akiris dum fulmotondra nokto, kiam li revenis el dancamuzo hejmen. Forta fulmo trafis la arbon antaŭ li kaj lian korpon trairis ondo de varmego. Li genufleksis kaj senkonsciiĝis. Kiam li rekonsciiĝis, li sentis, ke io en li ŝanĝiĝis.

Foje lia amiko proponis al li serĉadon de akvo pere de rabdo (divenvergo). La eksperimento sukcesis. Poste li ekkonis, ke li povas trovi la akvon eĉ sen la rabdo, nur helpe de la brako.

Sinjoro Johansson ekz. malkovris subteran akvon en Skones Fagerhult, kio ebligis konstruadon de la fama "Viking Land".

"Wademecum" de vegetarano

En Pollando aperis antaŭ nelonge tre interesa kaj sukcesa libro pri vegetarismo de la aŭtoro D-ro Inĝ. Jan Kucharczyk sub la titolo "Vademecum de vegetarano". Ni prezentas al la legantoj de EV kelkajn interesajn fragmentojn el la libro.

(Kvara parto.)

Legomaj salatoj

Salatoj el freŝaj legomoj kaj ĝermoj estas elstaraj konsistaĵoj de sanigaj nutraĵoj. Almenaŭ unufoje tage manĝu teleron da freŝa salato, somere anstataŭ tagmanĝo! Bazaj preskriboj:

ĜARDENA SALATO: 2 tasojn da spinaco, disŝirita je pecetoj, 1 tason da luzernaj ĝermoj, duontason da brasikaj ĝermoj, 1 tason da delikate trančita eta laktuko, duontason da delikate trančita ruĝa brasiko, 2 etajn, delikate raspitajn karotojn, 2-3 raspitajn rafanojn, tomaton trančitan je platetoj.

En granda salatujo miksu čion escepte de tomatoj. Per tomatplatetoj ornamu la surfacon de la salato. Surtabligu kun nukskarota suko.

SALATO DE HIPOKRATO: 2 tasojn da trančitaj sunfloraj plantoj, 2 tasojn da trančitaj plantoj de fagopiroj, 2 tasojn da luzernaj ĝermoj, tason da lentaj aŭ fazeolaj ĝermoj, duonon da delikate trančita celerio, 2-3 delikate trančitajn paprikojn, 2 trančitajn tomatojn. Čion miksu, surtabligu kun preferata suko.

VARSOVIA SALATO: 1 tason da tritikaj ĝermoj, 1 tason da lentaj aŭ fazeolaj ĝermoj, duontason da fajne trančita petrosela foliaro, 2 kulerojn da trančita ŝenoprazo, duontason da fagopiraj plantoj, 4-5 tomatojn trančitaj je pecetoj. Čion miksu kaj surtabligu kun ajlo-menta suko.

SALATAJ SUKOJ: Por salatoj eblas prepari diversajn sukojn (por surverŝi ilin), kun kreskaĵa aleo aŭ kremo, kiel ekzemplo povas servi suko ajlo-menta. Jen la receptoj laŭ "living food". La oleoj devenu ekz. de muelitaj ĝermoj aŭ sunfloroj.

Suko ajlo-menta: 2 kulerojn da sunflora oleo, sukon el duoncitrono, duonkulereton da salo, 1 kuleron da mentofolioj, sukon el du ajleroj aŭ du fajne trančitajn ajlerojn. Čion miksu.

Suko nukso-karota: 1 tason da freŝa karotsuko, duontason da nuksoj, 1 delikate trančitan kukumon, 1 kulereton da soja suko. La karotsukon verŝu en miksilon, ĉe duona miksrapideco aldonu la ceterajn komponentojn kaj lasu ĉion dissplitiĝi.

Kukuma suko: tason da karotsuko, duontason da sunfloraj ĝermoj, 1 acidan kukumon raspitan je platetoj. Ĉion kunknedu kaj miksu.

Krakenoj, kaĉoj el ĝermoj

KRAKENO EL ĜERMOJ: 4 tasojn da dutagaj tritik- aŭ sekalĝermoj, duonkulereton da muelita kumino. La ĝermojn muelu, aldonu la kuminon, miksu kaj platigu per pastrulo ĝis duoncentimetra dikeco, sur oleumita plado. Tranĉu je 8-centimetraj kvadratoj. Sekigu sub sunradioj (en fenestro), dum 24 horoj. La krakenoj pretas post la sekiĝo, kiam ili krakas inter la dentoj.

GRENAJ KRAKENOJ: 2 tasojn da du-tagaj tritikaj ĝermoj, 1 tason da freŝa fontoakvo aŭ "rejuniga trinkaĵo", duonkuleteron da muelitaj kuminsemoj. Ĉion muelu por ricevi paston kiel por fritbulkoj. Metu sur bakplaton, sekigu sub sunradioj.

KAĈO EL TRITIKĜERMOJ: 2 tasojn da tritikĝermoj, duontason da sekvinberoj aŭ sekprunoj, 4 tasojn da fontoakvo, 1 grandan pomon.

La sekvinberojn trempu en akvo unu horon ĝis moliĝo. Miksu tritikĝermojn kun akvo, en kiu estis trempitaj la sekvinberoj, kune kun la pomo. La kaĉo havu densecon de supo.

SUNFLORA KAĈO: 1 tason kaj duonon da tritikĝermoj, 1 tason da unutagaj sunflor-ĝermoj, duontason da sekprunoj (sen kernoj, trempitaj 10 horojn en akvo), akvon el la trempitaj prunoj, 2-3 tasojn da fontoakvo.

La ĝermojn kaj prunojn miksu, iom post iom aldonu akvon, unue el la trempitaj prunoj, ĝis akiro de fluidaĵo densa kiel supo. Anstataŭ akvo oni povas aldoni jahurton aŭ kremon, kompreneble en malpli granda kvanto. Eblas uzi ankaŭ div. fruktojn, ekz. pirojn, prunojn, fragojn k.s. Aldoni oni povas ankaŭ muelitajn nuksojn aŭ avelnuksojn, ev. iom da mielo, precipe se la fruktoj estas acidaj.

La ĝermojn oni povas manĝi ĉiutage, aŭ ilin aldoni al sandviĉoj. Tiel ni riĉigos nian nutradon.

MANĜOLISTOJ KAJ KULINARAJ PRESKRIBOJ

Ni aperigas preskribojn por vegetaranoj konforme al nutradnormoj, koncerne energifontojn, proteinojn, grasojn, vitaminojn, mineralajn salojn. La kvantojn ni indikas en gramoj. Oni devas akcenti, ke ĉi manĝo-kunmeto estas en Pollando la unua provo de manĝolisto por vegetaranoj.

Por ke oni ne devu ofte pesi, ni prezentas tabelon, kiom da gramoj da kiu materio enhavas plena, glatigita supkulero kaj glaso:

PRODUKTO	SUPKULERO	GLASO
tritikfaruno	15	180
terpomfaruno	17	200
rizo	20	230
sukero	20	230
avenflokoj	6	90
lakto	20	250

Supoj

Supojn ni konas purajn kaj densigitajn, laŭ la baza krudmaterialo. Bazo por ĉiu supo estas brogaĵo ("buljono"), al kiu oni aldonas, aŭ en kiu estas kuirata la materialo. Supoj aldonas al la organismo valorajn mineralajn substancojn, kiuj per kuirado eniras la brogaĵon. Ju pli riĉa estas la legomkonsistaĵo, des pli valora fariĝas la supo. La legomojn kuiru mallonge, en fermita kaserolo. La supon surtabligu senpere post la kuirado, tiam ĝi havas plej grandan nutran valoron. Bone estas aldoni al la supo iom da graso (kreskaĵa graso, butero, oleo), kiu flavkolorigas la supon, naĝas sur la surfaco, aldonas al la supo belan aspekton. Laktaj supoj provizas la homon krom vitaminoj ankaŭ per kalcio kaj fosforo. Nur infanan griaĵon, aven- kaj tritikflokojn kaj kneletojn-nokojn kuiru senpere en akvo, kaĉojn unue kuiru ĝis moliĝo kaj poste aldonu lakton.

Fruktajn sukojn oni somere kaj aŭtune preparas el freŝaj fruktoj. Bongustaj estas ankaŭ supoj el sekigitaj fruktoj, al kiuj oni povas aldoni raspitan freŝan pomon. Al fruktaj sukoj oni aldonas ne tre dolĉan siropon kaj akvon aŭ miksitan acidan lakton kun iom da kremo.

Fruktaj supoj, al kiuj oni aldonas acidan lakton, ne bezonas temporaban preparon. Fruktojn (fragoj, framboj) dispremu kaj aldonu acidan lakton, iom da kremo, ev. iom dolĉigu. Ĉi speco de supoj havas grandan nutran valoron kaj ĝi refreŝigas. Ĉi supojn surtabligu kun tranĉitaj kneletoj, nokoj, fritpano, integra pano k.s. - en malvarma stato. Por bongustigi aldonu iom da rafanoj, ŝenoprazon, verdan freŝan kukumon, kuiritan ruĝan beton kun kuiritaj (duraj) ovoj. Ĉiujn ĉi aldonaĵojn dissplitu kaj miksu kun acida lakto. Oni povas surtabligi ankaŭ kun kuiritaj terpomoj, surŝutitaj per trancîta anetfoliaro.

Acidajn legomaĵojn, ekz. acidajn kukumojn aŭ acidan brasikon, oni devas kuiri memstare kaj nur poste miksi kun aliaj legomaĵoj. Legomoj kuiritaj kun acidaj legomoj devas esti kuirataj longe kaj ne estas tiel bongustaj, kiel kuirataj memstare.

LEGOMA BROGAĴO:

40 g da karoto, 20 g da petroselo, 15 g da poreo, 10 g da celerio, 1 g da sekaj fungoj, 9 g da salo, unu litro da akvo.

Lavitan, purigitan kaj distrancîtan legommiksaĵon enmetu en mezuritan kvanton da varma akvo. Kovritan ĝin kuiru dum 30-40 minutoj. Salu fine de la kuirado. Post filtrado oni povas la brogaĵon (buljonon) uzi kiel bazan parton por supoj, la restaĵon oni povas uzi por salatoj.

Ĉiuj sekvaj preskriboj enhavas kvantojn por 10 porcioj.

BLANKA BARĈO KUN TERPOMOJ:

2 litroj da buterselakto, 200 g da karoto, 100 g da celerio, 100 g da petrosela radiko, 30 g da tritika faruno, 200 d da 18%a laktokremo, 200 g da terpomoj, 20 g da salo, 0,4 g da natura pipro, 0,04 g da majorano, 5 g da freŝa legoma foliaro.

Lavitajn, purigitajn legomojn verŝu per akvo, aldonu iom da graso kaj kuiru. Terpomojn trancu je kuboj, verŝu per legoma brogaĵo kaj kuiru. Buterselakton miksu kun faruno kaj eta kvanto da varma brogaĵo, poste ĉion miksu kun la brogaĵo, aldonu pipron kaj kuiru.

RUĜA BARĈO KUN FAZEOLO:

10 g da karoto, 100 g da sukero, 50 g da petroselradiko, 1500 g da ruĝa beto, 100 g da pomoj, 500 g da blankaj fazeoloj, 20 g da salo, 0,4 g da natura pipro, 30 g da flava kristala sukero, 0,4 g citrona acido, 5 g da freŝa aŭ seka legoma foliaro.

Lavitajn, purigitajn legomojn verŝu per akvo, kuiru kaj filtru. Anticipe trempitan fazeolon kuiru. Ruĝan beton raspu per maldelikata raspilo, aldonu trancîtajn pecojn da pomoj, verŝu per akvo, kuiru, demetu de la fajro ĝis akiro de koloro. Barĉon filtru kaj miksu kun la kuirita brogaĵo. Gustigu per spicaĵoj. Antaŭ la surtabligo kunigu la barĉon kun fazeoloj.

BARĈO ETRUSA:

10 g da karotbrogaĵo, 70 g da petroselo, 50 g da celerio, 50 g da poreo, 70 g da brasiko, 100 g da karoto, 100 g da petroselo, 100 g da celerio, 100 g da poreo, 800 g da brasiko, 1500 da terpomoj, 50 g da tomatsaŭco, 50 g da graso, 2 g da salo, 0,4 g da natura pipro, 0,2 g da laŭrofolioj, 30 g da sukero, 5 g da verda legomfoliaro.

El lavitaj, purigitaj legomoj faru brogaĵon. La kuiritan legomaĵon muelu aŭ kirlmiksu. Al la brogaĵo aldonu purigitajn, tranĉitajn legomojn (terpomojn tranĉu je kuboj). Tomatsaŭcon iom fritu kun graso kaj aldonu al supo samtempe kun spicaĵoj, iom kuiru.

UKRAJNA BARĈO:

100 g da karoto, 100 g da poreo, 100 g da celerio, 10 g da sekaj fungoj, 300 g da blanka brasiko, 600 g da ruĝa beto, 10 g da perla fazeolo, 100 g da terpomoj, 600 g da tomatoj, 200 g da 18%-a kremo, 30 g da kristala sukero, 20 g da salo, 0,4 g da pipro, 5 g da legoma foliaro.

Lavitajn, purigitajn legomojn tranĉu, verŝu per akvo, iom kuiru. Brasikon kaj terpomojn tranĉu, aldonu al ia kuirata materio kaj plukuiru. La ruĝan beton kuiru en ŝelo, senŝeligu, tranĉu je platoj. La fungojn kuiru kaj tranĉu. Kuiru ankaŭ la anticipe trempitajn fazeolojn. La tomatojn tranĉu, la kremon miksu kun eta kvanto da varma supo. Kunmetu, aldonu spicaĵojn.

MALVARMA ACIDĈERIZA SUPO:

300 g da acidĉerizoj, 1200 g da kefiro aŭ acida lakto, 125 g da kremo, 140 g da sukero, 250 g da akvo.

La acidĉerizojn lavu, senkernigu, verŝu per bolanta akvo, kuiru, demetu de la fajro kaj kaĉigu. Kefiron aŭ acidan lakton bone miksu kun kremo, aldonu sukeron, acidĉerizan kaĉon, bone ĉion miksu. Surtabligu kun panrostaĵo (toasto) k.s.

MALVARMA FRUKTA SUPO:

40 g da rubusberoj, 30 g da fragoj, 20 g da sukero, 2/3 da taso da kremo, paketon da vanilsukero, 7 glasojn da acidlakto.

La fruktojn lavu sub fluanta akvo, senigu de pedunkloj, miksu kun sukero, acidlakto, kremo kaj vanilsukero. Surtabligu kun rizo aŭ biskvitoj.

BRASIKSUPO EL BLANKA BRASIKO:

50 g da karoto, 50 g da petroselradiko, 50 g da celerio, 10 g da cepo, 1500 g da blanka brasiko, 3 g da 30%a tomatsaŭco, 30 g da tritikfaruno, 100 g da graso, 2000 g da terpomoj, 20 g da salo, 0,4 g da natura pipro, 0,2 g da laŭrofolioj, 5 g da verdaĵo.

Lavitajn kaj purigitajn legomojn raspu, kuiru brogaĵon. Terpomojn kaj brasikon tranĉu kaj aldonu al la kuirataj legomoj, kune plukuiru. El graso, cepo kaj faruno preparu farunfritaĵon, kunigu kun la supo, aldonu spicaĵojn, tomatsaŭcon, ankoraŭ iom kune kuiru. Anstataŭ tomata saŭco eblas uzi 200 g da freŝaj tomatoj.

BRASIKSUPO EL ACIDBRASIKO:

200 g da karotoj, 800 g da acidbrasiko, 100 g da cepo,

50 g da lakta margarino, 1500 g da terpomoj, 30 g da tritikfaruno, 20 g da salo, 0,2 g da laŭrofolioj, 0,4 g da naturaj spicaĵoj, 5 g da verda foliaro.

Lavitajn kaj purigitajn legomojn raspu, kuiru. La terpomojn tranĉu, aldonu al la kuirataj legomoj, plukuiru. La brasikon kuiru memstare. El graso, cepo kaj faruno faru farunfritaĵon. Ĉion kunigu, aldonu spicaĵojn, ankoraŭ iom kuiru.

CEPA SUPO:

200 g da karotoj, 200 g da petroselradiko, 200 da celerio, 70 g da cepo, 50 g da graso, 200 g da kremo, 30 g da tritika faruno, 300 g da grahambulkoj, 20 g da salo, 0,04 g da natura pipro, 20 g da sukero, 10 g da petrosela foliaro.

Lavitajn kaj purigitajn legomojn tranĉu, verŝu per akvo, boligu, la brogaĵon filtru. La cepon tranĉu je platoj, fritu sur graso, alverŝu iom da brogaĵo kaj kuiru en kovrita ujo, premfiltru, kunigu kun la cetera brogaĵo. La kremon miksu kun faruno kaj eta kvanto da varma supo. Kunigu kun la supo kaj iom da spicaĵo kaj kuiru. El grahambulkoj preparu toastojn, kun kiuj surtabligu la supon. Antaŭ la surtabligo surŝutu iom da petrosela foliaro.

CITRONA SUPO KUN RIZO:

300 g da karoto, 300 g da petroselaj radikoj, 50 g da celerio, 100 g da pereo, 200 g da citronoj, 200 g da kremo, 50 g da sukero, 400 g da rizo, 20 g da salo.

Verŝlavitajn legomojn tranĉu, verŝu per akvo, kuiru, la brogaĵon filtru. La rizon verŝlavu, aldonu al la brogaĵo, kuiru. Aldonu citronsukon, enmiksu la kremon. Antaŭ la surtabligo surŝutu per tranĉitaj anetfolioj.

FAZEOLA SUPO KUN TOASTOJ:

100 g da karotoj, 100 g da petroselaj radikoj, 100 g da celerio, 100 g da cepo, 500 g da fazeoloj, 100 g da kreskaĵa graso, 30 g da tritika faruno, 300 g da grahambulkoj por toastoj, 15 g da salo, 0,4 g da natura pipro, 0,04 g da majorano, 10 g da petrosela foliaro.

Lavitajn kaj purigitajn legomojn verŝu per akvo, kuiru, la brogaĵon filtru. La anticipe trempitajn fazeolojn kuiru, dispremu, aldonu al la brogaĵo. La cepojn tranĉu, fritu. El la faruno kaj graso faru fritfarunaĵon, kunigu kun la supo; aldonu spicaĵojn kaj kuiru. El la grahambulkoj faru toastojn. Antaŭ surtabligu surŝutu per tranĉita petroselfoliaro.

PIZA SUPO KUN TERPOMOJ:

600 g da pizo, 1500 g da terpomoj, 100 g da karotoj. 100 g da petroselradikoj, 100 g da celerio, 70 g kreskaĵa graso, 20 g da salo, 0,4 g da pipro, 0,2 g da laŭrofolioj, 0,04 g da majorano.

Lavitajn kaj purigitajn legomojn verŝu per akvo kaj ne tre longan tempon kuiru. Al la akirita brogaĵo aldonu la pizon kaj kuiru plu. Post moliĝo de la pizo aldonu terpomojn, kiujn anticipe dispecetigu. Poste aldonu la pipron, grason, salon, laŭrofoliojn, majoranon kaj kuiru plu, ĝis moliĝo de la terpomoj.

(Daŭrigo venontnumere.)

* * *

Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por EV. La legantoj — membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ unufoje jare) al la Landaj Perantoj-Reprezentantoj de TEVA. Kie tiu ankoraŭ ne estas, oni pagu rekte al la kasisto en Anglio. La La-Re-ojn ni petas regule informadi la Redakcion kaj la Prezidanton pri la pagintoj. Individuaj pagintoj faru tion mem. Esperantista Vegetarano vivtenas sin nur el la mondonacoj, do la ekzisto kaj kvalito de la gazeto dependas de malavareco de la donacintoj!

Ni dankas pro alvenintaj mondonacoj al:

ČEHOSLOVAKIO: Anonimo 40, Babíček 50, Balaš 50, Bartovská 38, Bauer 20, Bednařík 30, Bednářová 50, Bodenlos 50, Bodnár 50, Cink 100, Čech 50, Ďurina 50, E-invalidoj en Slaný 50, EK Pardubice 40, Furman 60, Grossman 60, Helmeczyová 100, Herbrych 30, Hladký 50, Horský 30, Húska 40, Juran 30, Kotyzová-Voleská 100, Kánská 50, Kleskeňová 40, Klíma 30, Kolibár 30, Kozel 200, Kovařík 50, Kraft 50, Kremerová 50, Kreuzberger 50, Kusý 50, Laube 100, Linhart 20, Málek 100, Malinová 100, Mikloš 30, Mikolajková 50, Mikota 50, Nováková 20, Nosek 30, Pavlík 100, Pelclová 50, Petráková 30, Petráš 30, Pokorný 100, Poulová 100, Preclíková 50, Procházka 50, Rychlík 100, Stínil 25, Stuchlý 50, Stýblová 50, Szappancsik 50, Šaturová 50, Škropil 20, Toman 100, Trampota 100, Trojan 50, Vácha 100, Vaněčková 100, Várady 50, Veselý 50, Vlasák 20, Vojčiaková 50, Vomáčka 50, Zaoral 100, Závodský 100, Zubek 50 Kčs. KANADO: Hughes 14, Cook Jr. 10, White 10, Kennedy 15, Holland-Kaupp 10, Harler Jr. 5, Gaines 10 $. POLLANDO: Barszszewska 500+5000, Bojarowska 3000, Bolewska 2000+2000, Czopek 1000 + 1000, Dzubiecki 1000+6000, Emler 600+3000, Filipczak 2000+5000, Golonka 300, Idzior 1000+1000, Jurowicz 2000+2000, Kisielowski 500, Kozlowska 2000 +2000, Kwiczala 1000, Lyczewska 1000+1000, Malecka 500, Malicka 6000, Mamok 500+3000, Motyka 3000+20000, Nagiel 300, Olszewski 1000+1000, Osiński 1000, Ostroeski 2000, PZE Katowice 5000, Pierkiel 1000+1000, Romanowska 2000+2000, Roszkowski 800, Rusiecki 1000, Ruszkiewicz 3000+3000, Sidorak 1000+2000, Siemiatkowski 1000, Sobol 200+200, Szmaglińska 800+10800, Tabacki 2000, Tobias 300+3000, Walas 600, Wlodarska 1000+2000, Wróblewski 1000+3000, Wyšińska 8000+8000, Wzgarda 2000+3000, Wolczyk 500, Zelińska 500, Zielonka 500, Zgirski 1500 Zl. PORTUGALIO: Almeida (la sumo neindikita), Gouveia (la sumo neindikita). KORAN DANKON AL ĈIUJ!

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham,Dublin 16,Irlando
AGANTA PREZIDANTO: S-ro Ernesto Váňa, CS - 962 71 DUDINCE 163, Čeňoslovakio
VICPREZIDANTO: W. Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, Britio
ĜEN. SEKRETARIO: Detlef Meier, Marktpatz 8, D-6050 OFFENBACH, F. R. Germanio
SEKRETARIO: S-ino Lilia Fabretto, Str. Pietro Cartoni 12, I-001 52 ROMA, Italio
KASISTO: William Parrot, 15.Aldborough Court, Douglas Avenue, Exmouth EX8 2HA Britio
TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA

Argentino: S-ino Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: D-ro Peter Ellyard, 1 East Avenue, MILLSWOOD, S. A. 5034
Belgio: Camiel de Cock, Vorsebeemden 7, B-2241 Zoersel
Brazilo; Ronie Cardoso Filho, Poŝtkesto 92, BR - 84 160 Castro Pr.
Britio: S-ino Pat Search, 30a Arlington Gardens,Attleborough, NORFOLK NR172NE
Bulgario: Bulgara Esp.-Asocio, Sekcio de Vegetaranoj, PK 66, 1000 SOFIA-C
Čeňoslovakio: S-ino Olga Novotná, Riznerova 2, CS-811 01 BRATISLAVA
Finnlando: S-ro Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF — 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: S-ro Jean Louis Gobeau, Le Bersac, F - 057 00 SERRES
F. R. Germanio: S-ro Detlef Meier, Marktplatz 8, D - 6050 OFFENBACH
Germana D.R.: Claudia Trochold, Klein-Grönland 9/157, 9800 REICHENBACH
Grekio: S-ro Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, Nº 1174 Bl. 68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: S-ro Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: D-rino Mária Papp, Kálvária 96/D, H-6500 BAJA
Irano: N. Mozaffari, Iran-Esperanto, Kh. Gandhi-Kh.Dovvom Nº1. TEHERAN 15167
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137, (K. Eliezer 35157), IL-31091 - HAJFA
Italio: S-ino Lilia Fabretto, Str. Pietro Cartoni 12, I - 001 52 ROMA
Japanio: D. MacGill, Kyto Syudoin, 701 Momi-Tyo, Ohara, SAKYO-KU, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kaposta, Studentska 39/23, YU-110 70 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI, tel. 53-1627
Kostariko: Danilo Oviedo Quesada, apartado 69 - PASO CANOAS, 8255 C. R.
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M - 2003, México 1 D. F. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ BAARN, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N-1970 HEMNES I HOLAND, tel. 758143
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S. A. Farani, House Nº K-18, Machine Mohalda Nº 3, JHELUM
Pollando: Mag. Inĝ. Antonio Cybulski, Kościuszki 24, PL - 89-632 BRUSY
Portugalio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto, 6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: V. I. Popescu, Timpului Nº 28/A, Sector 2, 73-108 BUCURESTI-20
Sovetunio: S-ino Angelé Judickiené, A. D. 871, SU - 23 20 44 VILNIUS 44
Sri Lanko: S-ro U.L.P.P. Gunawardena, Panapatiya, KAHAWATTE
Svislando: Ueli Haenni, Wyttenbachstr. 28, 3013 BERN, ĝirkonto 30-11145-8
Sud-Afriko: J. P. Hammes, 30 Oliënhoutstr. 3, Wilropark-1725, ROODEPORT
Svedio: S-ro Henrik Karlsson, Fimongatan 12, S - 590 40 KISA, ĝir. 172716-3
Togo: S-ro Gbeglo Koffi, B.P. 13169 Nyékonakpoé, LOME - TOGO
Usono: S-ino Maya Kennedy, 669 Coventry Road, KENSINGTON, CA 94707
Venezuelo: S-ro David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72, MARACAIBO - 4002
Zairio: S-ro Nsimba Mfumi Ndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1, ZAIRIO

* * *

Nepredajné! Vydal Slovenský esperantský zväz. Tlač: TSNP Ružomberok.